

RESERVE TEMPO

PARA CUIDAR DE SI

LER UM RÓTULO COM FACTOS NUTRICIONAIS

As letras pequenas têm grandes informações para as pessoas que vivem com diabetes.



Quase todos os alimentos que são fornecidos em embalagens têm um rótulo com factos nutricionais. Esses rótulos dizem-lhe tudo o que precisa de saber para fazer escolhas alimentares saudáveis. Eis como lê-los.

Comece aqui

O que come é importante. Mas também o quanto come. Verá que um tamanho de porção deste alimento é de 2/3 de chávena. O rótulo mostra a quantidade de nutrientes e calorias que obterá por cada 2/3 de chávena ingerida. Existem 8 porções neste recipiente. Se comer todo o recipiente, receberá 8 vezes as calorias, gorduras e outros nutrientes indicados no rótulo! Fale com a sua equipa de cuidados da diabetes sobre a quantidade de cada nutriente de que irá precisar todos os dias.

Calorias

Ao tentar manter ou perder peso, o número de calorias que ingere conta. Fale com a sua equipa de cuidados da diabetes sobre quantas calorias precisa por dia. Utilize esta linha para ver se esta opção alimentar se enquadra no seu plano. Leia os rótulos com factos nutricionais para comparar contagens de calorias de alimentos para encontrar as opções de calorias mais baixas.

Gordura total

Esta linha informa a quantidade de gordura numa porção deste alimento. Inclui gorduras que são boas para si, como gorduras mono e polinsaturadas. Também inclui gorduras que não são boas para si, tais como:

- Gorduras saturadas
- Gorduras trans

Comer alimentos com baixo teor de gordura com mais frequência pode ajudar no controlo das calorias e a manter um peso corporal saudável. Um alimento com baixo teor de gordura contém 3 gramas ou menos de gordura por porção.

Sódio

O sódio não afeta a sua glicemia (açúcar no sangue). Mas muitas pessoas ingerem mais sódio do que precisam. Consumir um máximo de 2300 miligramas (1 colher de chá) por dia é recomendado para muitos com diabetes e pré-diabetes.¹ Quando pensamos em fontes de sódio, muitas vezes pensamos em sal de mesa. Mas muitos dos alimentos que ingerimos contêm sódio. Ler o rótulo pode ajudá-lo a comparar a quantidade de sódio nos alimentos, para que possa escolher opções com baixo teor de sódio.

Nutrition Facts

8 servings per container

Serving size 2/3 cup (55g)

Amount Per Serving

Calories 230

% Daily Value*

Total Fat 8g 10%

Saturated Fat 1g 5%

Trans Fat 0g

Cholesterol 0mg 0%

Sodium 160mg 7%

Total Carbohydrate 37g 13%

Dietary Fiber 4g 14%

Total Sugars 12g

Includes 10g Added Sugars 20%

Protein 3g

Vitamin D 2mcg 10%

Calcium 260mg 20%

Iron 8mg 45%

Potassium 235mg 6%

*The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.



Fale com a sua equipa de cuidados da diabetes sobre o que incluir no seu plano alimentar.



LER UM RÓTULO COM FACTOS NUTRICIONAIS

Total de hidratos de carbono

Se estiver a contar hidratos de carbono, este é um local muito importante para procurar. "Total de hidratos de carbono" inclui açúcar, amidos e fibras.

Fibras

As fibras são a parte dos alimentos de origem vegetal que o corpo não digere. Os adultos devem tentar comer 25 a 30 gramas de fibra por dia.

Açúcares

Os açúcares aumentam a glicemia rapidamente. Por isso, é importante estar ciente dos alimentos com muito açúcar. Evite alimentos com açúcar adicionado. O açúcar adicionado é açúcar que foi adicionado durante o processamento (como refrigerantes ou bolachas). Isto é diferente do açúcar que se encontra naturalmente nos alimentos (como na fruta).

Proteínas

As proteínas são necessárias para o organismo. As proteínas ajudam-no a sentir-se cheio, mas não aumentam a glicemia. A maioria das pessoas não ingere proteínas suficientes.

% de Valor Diário

- 5% do valor diário ou menos significa que os alimentos têm um baixo teor de nutrientes
- 20% do valor diário ou mais significa que os alimentos têm um elevado teor de nutrientes

Nutrition Facts

8 servings per container

Serving size

2/3 cup (55g)

Amount Per Serving

Calories

230

% Daily Value*

Total Fat 8g **10%**

Saturated Fat 1g **5%**

Trans Fat 0g

Cholesterol 0mg **0%**

Sodium 160mg **7%**

Total Carbohydrate 37g **13%**

Dietary Fiber 4g **14%**

Total Sugars 12g

Includes 10g Added Sugars **20%**

Protein 3g

Vitamin D 2mcg 10%

Calcium 260mg 20%

Iron 8mg 45%

Potassium 235mg 6%

*The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

Alcance o equilíbrio nutricional certo:

- Mantenha-os baixos: gorduras saturadas, gorduras trans, colesterol e sódio
- Ingira quantidade suficiente destes: potássio, fibras, vitaminas A, D e C, cálcio e ferro

Visite [Cornerstones4Care.com](https://www.cornerstones4care.com) para obter mais recursos e para se registar num programa de apoio GRATUITO à diabetes! Aponte a câmara do seu smartphone para o código QR para um acesso rápido ao website no seu telefone.

 Comer

 Mover-se

 Tratar

 Manter-se no caminho certo



Leia-me!

Referência: American Diabetes Association. Standards of medical care in diabetes—2021. *Diabetes Care*. 2021 Jan;44(suppl1):S1-S232.

A Novo Nordisk Inc. concede permissão para reproduzir esta peça para fins educacionais sem fins lucrativos apenas na condição de que a peça seja mantida no seu formato original e que o aviso de direitos de autor seja exibido. A Novo Nordisk Inc. reserva-se o direito de revogar esta autorização a qualquer momento.

Cornerstones4Care® é uma marca comercial registada da Novo Nordisk A/S.

Novo Nordisk é uma marca comercial registada da Novo Nordisk A/S.

© 2022 Novo Nordisk Impresso nos E.U.A. US22DI00058 Março de 2022

[Cornerstones4Care.com](https://www.cornerstones4care.com)

